

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

САЕ Институт «Умные материалы и технологии»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

 И.А. Курзина

« 05 » 11 2024 г.

Оценочные материалы по дисциплине

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по направлению подготовки

19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) подготовки:

«Молекулярная инженерия»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 И.А. Курзина

Председатель УМК

 Г.А. Воронова

Томск – 2024

1. Компетенции и индикаторы их достижения, проверяемые данными оценочными материалами

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-7.3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

2. Оценочные материалы текущего контроля и критерии оценивания

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Элементы текущего контроля:

- контроль посещаемости;
- реферат.

2.1 Контроль посещаемости (ИПК-7.1, ИПК-7.2, ИПК-7.3)

Посещаемость отмечает преподаватель на каждом занятии.

2.2 Защита реферата (ИПК-7.1, ИПК-7.2, ИПК-7.3)

Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, в каждом семестре защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья.

Примерные темы рефератов:

1. Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки:
 - миопия высокой степени,
 - миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения,
 - упражнения для предупреждения миопии;
 - легочные заболевания;
 - заболевания сердечно-сосудистой системы;
 - заболевания опорно-двигательного аппарата и др.
2. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.
3. Семейное физическое воспитание:
 - физическая культура беременной женщины;
 - физическое воспитание детей раннего возраста;
 - физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;

- стадион в квартире;
- плавать раньше, чем ходить.

Критерии оценивания:

Оценка «зачтено» выставляется в случае, если студент полностью раскрыл содержание темы и развернуто отвечал на дополнительные вопросы по теме реферата.

3. Оценочные материалы итогового контроля (промежуточной аттестации) и критерии оценивания

Зачет, проверяющий ИПК-7.1, ИПК-7.2, ИПК-7.3, во всех семестрах обучающиеся получают за 100% посещение учебно-тренировочных занятий.

Примечание:

1. Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.
2. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

4. Оценочные материалы для проверки остаточных знаний (сформированности компетенций)

Примеры тестовых вопросов (ИУК-7.1., ИУК-7.3.)

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:
 - А) выполнение определенных профессиональных видов работ;
 - Б) одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности;
 - В) обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств;
 - Г) способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды.
2. Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии?
 - А) для быстрого запоминания, выразительной речи;
 - Б) это связано с влиянием современной роботизацией труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производстве;
 - В) для привычек использования физической культуры и спорта в прикладных целях;
 - Г) для укрепления центрально-нервной и сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции.
3. Согласно Государственному Образовательному Стандарту высшего профессионального образования лица, завершившие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны:
 - А) понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
 - Б) знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;
 - В) иметь опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
 - Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.
4. Сколько может длиться адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки?

- А) может длиться от одного года до 5-7 лет;
Б) может длиться от 5-7 лет;
В) может длиться от 5-12 лет;
Г) может длиться от одного года до 10 лет.
5. Какими функциями обладает ППФП?
А) общеприкладная функция, социальная функция, специфическая функция;
Б) адаптационная функция, организаторская функция;
В) педагогическая функция, образовательная функция;
Г) правовая функция, социальная функция.
6. Что включают в себя средства ППФП студентов в вузах?
А) выносливость, быстрота ума, способность принимать решения в короткое время;
Б) гиподинамия, зрение;
В) физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы;
Г) вестибулярный аппарат.
7. Сколько длится микропауза активного отдыха?
А) 1 минуту;
Б) 15 секунд;
В) 10 секунд;
Г) 20-30 секунд.
8. Какие два компонента включает в себя методика производственной гимнастики?
А) физические упражнения и дыхательная гимнастика;
Б) методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня;
В) бег и плавание;
Г) укрепление здоровья и повышение эффективности труда.
9. С какого вида гимнастики рекомендуется начинать рабочий день?
А) с вводной гимнастики;
Б) с командной гимнастики;
В) с акробатической гимнастики;
Г) с эстетической гимнастики.
10. Попутная тренировка – это:
А) высокоинтенсивные упражнения, выполняемые в быстром темпе короткими интервалами, но с максимальным напряжением;
Б) низкоинтенсивные упражнения, выполняемые в размеренном темпе в течение длительного времени;
В) неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени;
Г) последовательно выполняемые упражнения на разные группы мышц.
11. Что относится к дополнительным средствам повышения работоспособности?
А) различные тренажеры;
Б) гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки;
В) душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны;
Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.
12. Какими качествами должен обладать современный руководитель трудового коллектива?

- А) определённой суммой знаний, навыков, привычек в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач;
- Б) определённой физической подготовкой;
- В) должен эффективно использовать свое время;
- Г) ни один из предложенных вариантов не является верным.
13. Для чего проводится профилактическая гимнастика?
- А) для набора мышечной массы;
- Б) для поддержания тела в тонусе;
- В) для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма;
- Г) для повышения концентрации внимания.
14. Ссадины-это:
- А) следствие механических повреждений мягких тканей, но без нарушения их целостности;
- Б) механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки, которую следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зелёной и наложить повязку;
- В) открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами;
- Г) лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания.
15. Что обычно влияет на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений?
- А) возрастные отличия;
- Б) географо-климатические условия;
- В) температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах;
- Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.
- Ответы: 1.Б 2.Б 3.Г 4.А 5.А 6.В 7.Г 8.Б 9.А 10.В 11.Г 12.А 13.В 14.Б 15.Г**

Информация о разработчиках

Гусева Наталия Леонидовна, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФФК, НИ ТГУ.

Землякова Зоя Леонидовна, Ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФФК, НИ ТГУ.